



TOPO
TREINAMENTOS

A Identidade do Idoso Brasileiro

□

- O conceito de **identidade** é demasiadamente complexo. Na verdade, a identidade é relacional, ou seja, a identidade se constrói e reconstrói naquelas identidades já existentes, por isso elas são abertas a mudanças. Elas se formam a partir de três questões principais: a escolha de uma **ocupação**; a adoção de valores os quais acreditar e viver; e o desenvolvimento de uma **identidade sexual** satisfatória.
- No começo do século XXI, com a crescente **globalização**, as tecnologias disponíveis à população, possibilitaram melhor qualidade de vida para as pessoas de modo que essas foram envelhecendo de maneira mais segura e saudável. No âmbito de alcançar a velhice bem sucedida, as pessoas freqüentemente planejam novas ocupações para suas vidas pós-**aposentadoria**. Essa nova busca proporciona uma transição para uma identidade diferente daquelas visadas há alguns anos atrás.

□

□ Preconceitos sobre o envelhecimento

□

- Em nosso país, hoje em dia, vivemos um período de muitas conturbações. São vários os problemas econômicos e sociais que envolvem os campos da saúde, **mercado de trabalho** e educacional. Dentre todos esses problemas, a questão do idoso brasileiro é um de difícil solução, o qual vem sendo um grande desafio.
- O **envelhecimento** pode ser entendido como um processo múltiplo e complexo de contínuas mudanças ao longo do curso da **vida**, influenciado pela integração de fatores sociais e comportamentais. A idéia pré-concebida sobre a velhice aponta para uma etapa da vida que pode ser caracterizada, entre outros aspectos, pela **decadência** física e ausência de papéis sociais.
- Cada vez o **brasileiro** está vivendo mais, pois hoje, no país, os idosos ultrapassam o número de 15 milhões, correspondendo a 8,6% da população total do país. Segundo projeções demográficas, iremos ser a sexta população mundial de idosos, e isso é alentador. Muitas vezes o idoso é visto pela **sociedade** como um indivíduo “inútil” e “fraco” para compor a **força de trabalho**, que por valores sociais impedem a participação do mesmo em vários cenários da sociedade.

- De acordo com Mercadante (1996), na nossa sociedade, ser velho significa na maioria das vezes estar **excluído** de vários lugares sociais. Um desses lugares densamente valorizado é aquele relativo ao mundo produtivo, o mundo do trabalho.

□

□ **A nova imagem do idoso**

- A imagem que possuímos dos idosos vem mudando devido ao avanço das tecnologias na área da saúde proporcionando uma elevação da expectativa de vida, o “novo idoso” é influenciado por hábitos saudáveis. Não é apenas com a saúde física que o idoso do século XXI está mais cuidadoso. Ciente de que o corpo e a mente estão muito associados, eles buscam manter ambos em atividade, como voltar a estudar, fazer cursos de informática, hidroginástica, teatro, jardinagem, etc.
- Os chamados “programas para a **Terceira Idade**”, oferecem diferentes propostas para o lazer e ocupação do tempo livre, são espaços nos quais o convívio e a interação com e entre os idosos permitem a construção de laços simbólicos de identificação, e onde é possível partilhar e negociar os significados da velhice, construindo novos **modelos, paradigmas de envelhecimento** e construção de novas identidades sociais.
- Mercadante (1996) afirma ainda que, (...) a identidade de idosos se constrói pela contraposição a identidades de **jovens**, como conseqüências, se têm também a contraposição das qualidades: **atividade, força, memória, beleza, potência e produtividade** de como características típicas e geralmente imputadas aos jovens e as qualidades opostas a esta última, presentes nos idosos.

□

□

□ **Os direitos do idoso**

□

- Conforme o **Estatuto do idoso**, que entrou em vigor no dia primeiro de outubro de dois mil e três:
-
- **Art. 10 § 2º O direito ao respeito consiste na inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral abrangendo a preservação da imagem, da identidade, da autonomia, de valores, idéias e crenças, dos espaços e dos objetivos pessoais.**
- Os direitos do idoso são garantidos por **lei** federal e cabe a cada um de nós também poder dar sua contribuição, incentivando-os e apoiando-os sem qualquer distinção deste.
- Idosos, criativos, produtivos, estimados, ...

- São inúmeros os exemplos de pessoas que continuam a ter uma vida produtiva e criadora mesmo após terem entrado no estágio da vida em que são consideradas idosas. Em muitos casos, é neste período que se dá a sua contribuição mais significativa para a sociedade.
- São exemplos que mobilizam uma mudança da visão do idoso em nossa sociedade !!!
- Conferir entre outras algumas destas **biografias**: **Cora Coralina**; **Dalai Lama**; **Fernanda Montenegro**; **Jorge Luis Borges**; **Liu Pai Lin**; **Madre Teresa de Calcutá**; **Oscar Niemeyer**; **Pablo Picasso**; **Paulo Autran**; e tantos outros...

□

Saúde na Terceira Idade

Geriatria

Cuidados com o aparelho locomotor

O aparelho locomotor é formado por ossos, articulações e músculos, sendo responsável pela sustentação e pela movimentação do corpo.

Divide-se em: tronco;

pernas e pés (membros inferiores); braços e mãos (membros superiores).

A locomoção é fundamental para a saúde de todo ser humano, e principalmente para o paciente geriátrico. A falta de locomoção pode causar:

aumento da osteoporose; úlceras de pressão — feridas de atrito, por passar muito tempo na mesma posição;

prisão de ventre; problemas urinários e respiratórios;

redução da força e do tônus muscular; aumento do risco de infecções e embolias.

A prevenção de problemas no aparelho locomotor deve garantir a movimentação apropriada e manter a postura sempre correta, evitando assim danos à coluna vertebral.

Como orientar a correta movimentação do idoso

Os idosos em repouso tendem a se movimentar pouco na cama, mas é recomendável que sejam incentivados a fazer rotações e mudar de

posição, para evitar sérios problemas de saúde. O processo de rotação é bastante simples de ser orientado, mas, para facilitá-lo, o cuidador deve colocar uma tábua por baixo caso o colchão seja muito mole. Siga as instruções para cada movimento específico:

Mover-se na cama

Sentar

Levantar

Mover-se na cama

Levantar da cama

Ficar de pé

Andar

Os pacientes que ainda se movem sozinhos podem fazer estes movimentos sem auxílio:

1. flexionar os joelhos, apoiando os pés sobre a cama e virando as pernas para o lado que se pretende girar;
2. entrelaçar as mãos e levantá-las, esticando os cotovelos simultaneamente.
3. finalmente, rodar a cabeça para este mesmo lado.

Se o paciente for incapaz de realizar este exercício sozinho, o profissional ou o cuidador deve ajudá-lo, ficando a seu lado e seguindo as instruções do item acima. Para dar continuidade:

1. segurar com firmeza o paciente, colocando as mãos sobre o lado do corpo que ficará para cima após o movimento;
2. apoiar uma mão na altura do ombro e a outra nos quadris;
3. depois, mover com delicadeza o paciente para o lado desejado, solicitando que ele olhe para as mãos, para que mova a cabeça ao mesmo tempo.

Sentar

A maioria dos idosos, mesmo tendo boa saúde e independência para locomover-se, sofre de problemas nas articulações e no sistema circulatório, de falta de vigor muscular e coordenação motora, principalmente para a sustentação do tronco.

Reunimos algumas recomendações importantes sobre os tipos de assento aconselháveis:

- os apoios para os braços são essenciais, para a maior comodidade e para facilitar os movimentos de levantar e sentar;
- o encosto deve proporcionar um bom apoio para as costas, os ombros e a cabeça, deixando o idoso realmente confortável;

- o material do estofado do assento deve ser firme, para facilitar a movimentação do idoso, e de fácil lavagem.

Realizando o movimento

- se o paciente estiver muito incapacitado, o cuidador, ao sentá-lo, deve usar seus próprios pés e joelhos para firmar os do paciente;
- o idoso precisa aproximar-se o suficiente do assento até encostar nele com a parte de trás dos joelhos;
- a seguir, deve colocar as mãos sobre os braços da poltrona e inclinar-se para frente, flexionando os joelhos até se sentar.

Caso o idoso seja incapaz de se sentar sozinho, e para que não escorregue no assento, o cuidador deve pegá-lo por debaixo das axilas, até que toque com toda a parte das costas o encosto da poltrona.

Postura correta do idoso sentado

- apoiar completamente os pés no chão, evitando que eles fiquem pendurados. Caso seja preciso, colocar um suporte, como um banquinho ou almofada;
- distribuir o peso do corpo, para que o idoso se sente com a postura correta;
- manter as costas completamente apoiadas no encosto;
- manter quadris, joelhos e pés formando um ângulo de 90°.

Levantar

Em muitos casos, os idosos necessitam usar bengalas ou se apoiar em qualquer outro objeto para se levantarem do assento. Isto pode ser muito perigoso, além de difícil e incômodo. Então leia esta seção abaixo e saiba como ajudar nestes casos:

- o idoso deve ir até a beirada da cama, inclinar a cabeça e o tronco para frente com os pés apoiados no chão e ligeiramente separados, segurar os braços de apoio do assento com as mãos e dar impulso;
- caso o paciente não seja capaz de se levantar sozinho, o cuidador deve segurá-lo pelas costas, usar seus próprios joelhos e pés para firmar

os do paciente e colocar uma das pernas entre as dele, com o mesmo intuito;

- quando o idoso tiver alguma deficiência em um dos braços, é recomendável que apoie o braço saudável no braço do assento, e dê um impulso sobre a perna mais hábil;
- não é aconselhável superproteger o idoso quando for auxiliá-lo, tanto no sentar como no levantar. O cuidador deve prestar a ajuda mínima necessária para motivá-lo a fazer por si próprio.

Levantar da cama

O idoso com dificuldade, porém com movimentação independente, deve:

1. colocar as pernas para a beirada da cama;
2. apoiar os cotovelos e as mãos, e erguer a cabeça;
3. baixar os pés ao chão, sentando na cama.

Caso o paciente precise de auxílio, o cuidador deve:

1. posicionar-se de frente para ele, com os joelhos flexionados junto aos dele e usando os pés para firmar os do paciente;
2. abraçando o idoso, por baixo das axilas, motivá-lo a se levantar, ao mesmo tempo que é puxado para cima até que fique de pé;

Para sentar o paciente quando estiver deitado, pode-se usar uma escada de corda, graduando-a de acordo com a necessidade, ou também trapézios que auxiliam no levantar.

Ficar de pé

A maioria dos idosos tendem a ficar curvados quando estão em pé. Por isso, deve-se sempre policiá-los e conscientizá-los da importância de manter a postura ereta. Ou seja:

1. colocar os pés afastados, com um ligeiramente à frente do outro;
2. posicionar os quadris paralelos ao tronco ereto, ainda que com uma ligeira flexão, e os pés apoiados no chão.

Andar

O andar nos idosos pode ser dificultado por diversos fatores, como doenças físicas ou psíquicas e o próprio envelhecimento, entre outros.

Caso o idoso precise de ajuda para andar

O cuidador deve caminhar ao seu lado, segurando-o pela mão para que ele sinta mais segurança, mas mesmo assim deixando que ele faça esforço; desta forma, o idoso não irá se acostumar mal.

Caso o idoso precise de meio auxiliar para andar

Em muitos casos o paciente deve usar bengalas e muletas como auxílio para caminhar, o que requer muito cuidado e alguns conhecimentos básicos. Os meios auxiliares mais usados pelos idosos são:

Tripé e bengala de quatro pés: São recomendados para pessoas com idade mais avançada e com muita instabilidade, e são considerados muito estáveis;

Muletas: São consideradas de uso simples, mas em muitos casos não oferecem a estabilidade necessária, e por isso alguns idosos não se adaptam a elas. É fundamental que se faça o uso correto das muletas: o paciente deve colocar o braço na braçadeira de apoio e a mão no punho;

Bengala: é o meio mais utilizado. Deve ser usada do lado oposto ao lado lesado, e funciona como uma extensão do braço: deve-se posicioná-la pouco à frente do corpo e paralela a ele, a fim de melhorar a sustentação. É necessário atentar para o peso e a altura do paciente, além de conferir se a bengala possui uma ponteira com borracha antiderrapante;

Andadores: eles podem ou não possuir rodas. Para que seu uso seja correto, é necessário fazer pressão com as mãos, segurar nos punhos e posicionar o aparelho próximo ao corpo. Isto porque o idoso, em muitos casos, fica longe do andador, o que favorece o risco de quedas e acidentes. Os andadores são recomendados em situações mais graves, quando o grau de instabilidade é alto.

Caso o idoso não precise de ajuda para andar

Mesmo que o idoso consiga caminhar sozinho, ainda precisa de orientação sobre sua postura ao andar, que deve ser ereta e acompanhada do balançar dos braços. É preciso sempre lembrá-lo de que deve levantar os pés para andar, colocando primeiro o calcanhar e depois a ponta do pé.